

Het goede voorbeeld geven

Als ouder of opvoeder ben je een krachtig rolmodel, ook als het gaat om mediagebruik. Hoe je bewust met je eigen voorbeeldgedrag om kunt gaan lees je in deze tipsheet.

Wanneer is voorbeeldgedrag extra belangrijk?

Er zijn momenten waarop jouw mediagedrag extra veel impact maakt. Bijvoorbeeld:



Tijdens gezamenlijke schermtijd: laat zien hoe je bewust kijkt.



Als je kind reageert op online content: jouw reactie op je kind is belangrijk.



Bij het maken van afspraken over media: houd je zelf ook aan de regels.



Tijdens vaste momenten en dagelijkse routines: zoals eten, bedtijd of huiswerkmomenten.



Buiten de deur: media hoeven niet altijd 'mee'.



Voorbeelden van positief voorbeeldgedrag per leeftijd

Baby's & peuters:

Leg je eigen telefoon zo veel mogelijk buiten bereik als je met je kind bezig bent.

Kleuters en basisschoolleeftijd:

Stop met scrollen als je in gesprek bent. Één ding tegelijkertijd.

Ben jezelf gestrest of gespannen? Laat je kind zien hoe je rust vindt zonder media.

Pubers:

Laat zien dat jij ook worstelt met afleiding door je telefoon.

Praat bij het bespreken van regels ook waarom ze voor jezelf goed zijn.



Hoe geef je het goede voorbeeld?

Gebruik deze tips om bewust voorbeeldgedrag te tonen. Voor je kind is het erg fijn als jij luid op denkt, en het kan je eigen bewustwording ook helpen:

- **Geef toe dat het voor jezelf soms ook moeilijk is**

“Ik zat net weer veel te lang op m’n telefoon. Morgen probeer ik het anders te doen.”

- **Wees je bewust van je eigen grenzen**

“Ik heb nu 10 minuten gescrold. Dat is even genoeg, ik ga nu mijn telefoon wegleggen voor de rest van de middag.”

- **Gebruik media samen**

“Hey, ik hoor je lachen. Is het een grappig filmpje? Mag ik meekijken?”

- **Bespreek wat je ziet**

“Ik heb net dit filmpje gezien. Heb jij ook al hiervan gehoord?”

- **Laat zien hoe je kritisch kijkt**

“Ik weet niet of dit waar is, ik ga het even checken.”

- **Praat hardop over je keuzes**

“Ik leg mijn telefoon even weg, dan kunnen we rustig spelen.” of “Ik heb even een moment voor mezelf nodig en bel even mijn vriendin. Ik ben over 10 minuten terug en dan spelen wij samen.”